


Mmmm qué IRCO!!

DICIEMBRE 2016

VICENTE GAOS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	<p>En IRCO, todos los días más Sostenibles. Todos los días, PAN ECOLÓGICO</p> 	<p>FRUTAS, VERDURAS Y ESPECIES ECOLÓGICAS SERVIDAS EN EL MENÚ: berenjena, calabacín, pimiento, zanahoria, cebolla, nabo, chirivía, patata, perejil, laurel, manzana, pera, plátano y mandarina</p> 	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, dados de queso</p> <p>1 FIDEOS ECOLÓGICOS a la cazuela con magro</p> <p>Filete de palometa a la marinera (al horno con salsa de pescado y marisco)</p> <p>Yogur artesano del Maestrazgo</p> <p>CENA: Verduras al vapor y ternera en salsa. Fruta</p>	<p>Lechuga, <i>hoja de roble</i>, tomate, lombarda, maíz</p> <p>2 Arroz DO Valencia con tomate y huevo</p> <p>Longanizas lionesa (carne de cerdo al horno con salsa de cebolla)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Crema de zanahoria y pescado blanco al vapor. Fruta</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>5 Crema de patata y puerro con queso</p> <p>Solomillo de pollo empanado con ketchup</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Alcachofa rehogada y revuelto de jamón serrano. Fruta</p>	<p>6 Festivo</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, dados de pavo</p> <p>7 ESPIRALES ECOLÓGICAS gratinadas (con tomate y queso)</p> <p>Lomo adobado a la jardinera con judías verdes (al horno con salsa de hortalizas)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Champiñones y pescado azul al horno. Fruta</p>	<p>8 Festivo</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, olivas</p> <p>9 Arroz DO valencia con verduras</p> <p>Bacalao rebozado</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Brócoli al vapor y pavo asado. Fruta</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>12 LENTEJAS ECOLÓGICAS estofadas (con chorizo y hueso de jamón)</p> <p>Hamburguesa mixta (ternera y cerdo) con pisto (al horno con tomate y hortalizas)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Crema de verduras y revuelto de gambas y ajetes. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas</p> <p>13 ESPAGUETIS ECOLÓGICOS con tomate y calabacín</p> <p>Filete de merluza a la vizcaína (al horno con salsa de hortalizas)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Menestra de verduras y lomo rustido. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, atún</p> <p>14 Arròs DO valencia amb fesols i naps</p> <p>Tortilla de york</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Ensalada completa y pescado blanco al papillote. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, maíz con vinagreta de fresa</p> <p>15 Guisado de patatas con pavo</p> <p>Bocaditos de rosada</p> <p>Yogur artesano del Maestrazgo</p> <p>CENA: Coliflor gratinada y ternera a la plancha. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, huevo</p> <p>16 Sopa de picadillo con FIDEOS ECOLÓGICOS (de carne con gallina, hueso de jamón, garbanzos y huevo)</p> <p>Muslo de pollo rustido con zanahoria</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Hervido valenciano y sepia en salsa verde. Fruta</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>19 Crema de zanahoria con queso</p> <p>Albóndigas a la santanderina con guisantes (carne de cerdo al horno con salsa de hortalizas)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Acelgas rehogadas y calamares en salsa. Fruta</p>	<p>Lechuga, <i>hoja de roble</i>, tomate, olivas, dados de queso</p> <p>20 MACARRONES ECOLÓGICOS con tomate y champiñón</p> <p>Delicias de calamar</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Ensalada variada y tortilla paisana. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria</p> <p>21 GARBANZOS ECOLÓGICOS a la jardinera (con hortalizas)</p> <p>Pizza Irco (con fiambre de york, tomate y queso)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Sémola y pescado azul al horno. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz</p> <p>22 Paella valenciana (con arroz DO valencia) (con pollo)</p> <p>Surtido de fiambre especial de Navidad (Mortadela alsaciana, salchichón de pavo y queso manchego)</p> <p>Nesquick Duo</p> <p>CENA: Guisantes salteados y pescado blanco al limón. Fruta</p>	

FRUTA DE TEMPORADA: Manzana, plátano, mandarina, naranja, pera y **CAQUI PERSIMON**.



¿Sabías que el 5 de diciembre es el **DÍA MUNDIAL DEL SUELO** según las Naciones Unidas? Es un día muy importante porque nos recuerda que no sólo gracias al suelo tenemos un sitio por donde caminar, sino además, que gracias a él: ¡nuestros ALIMENTOS PUEDEN CRECER!
¡Ayuda a cuidar el medio ambiente!
RECUERDA: De él depende que podamos llevar una alimentación sana y equilibrada.



Mmmm que IRCO!!

DESEMBRE 2016

VICENTE GAOS



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	<p>En IRCO, tots els dies més Sostenibles. Tots els dies, VERDURA, FRUITA I PA ECOLÒGIC</p>	<p>FRUITES, VERDURES I ESPÈCIES ECOLÒGIQUES SERVIDES EN EL MENÚ: albergínia, carabasseta, pebró, safanòria, ceba, nap, xirivia, creïlla, julivert, poma, pera, plàtan i mandarina</p>	<p>Lletuga, tomaca, safanòria, daus de formatge</p> <p>1 FIDEUS ECOLÒGICS a la cassola amb magre</p> <p>Filet de palometa a la marinera (al forn amb salsa de peix i marisc)</p> <p>logurt artesà del Maestrat</p> <p>SOPAR: Verdures al vapor i vedella en salsa. Fruita</p>	<p>Lletuga, full de roure, tomaca, llombarda, dacsà</p> <p>2 Arròs DO Valencia amb tomaca i ou</p> <p>Llonganisses lionesa (carn de porc al forn amb salsa de ceba)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Crema de safanòria i peix blanc al vapor. Fruita</p>
<p>5 Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda</p> <p>Crema de creïlles i porro amb formatge</p> <p>Filet de pollastre arrebossat amb quetxup</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Carxofa ofegada i remenat de pernil. Fruita</p>	<p>6 Festiu</p>	<p>7 Lletuga, tomaca, dacsà, daus de titot</p> <p>ESPIRALS ECOLÒGIQUES gratinats (amb tomaca i formatge)</p> <p>Llom adobat a la jardineria amb bajoques (al forn amb salsa d'hortalisses)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Xampinyons i peix blau al forn. Fruita</p>	<p>8 Festiu</p>	<p>9 Lletuga, tomaca, llombarda, olives</p> <p>Arròs DO Valencia amb verdures</p> <p>Abadejo arrebossat</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Bròquil al vapor i titot torrat. Fruita</p>
<p>12 Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda</p> <p>LLENTILLES ECOLÒGIQUES estofades (amb xoriço i os de pernil)</p> <p>Hamburguesa mixta (vedella i porc) amb samfaina (al forn amb tomaca i hortalisses)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Crema de verdures i remenat de gambes i alls. Fruita</p>	<p>13 Lletuga, tomaca, dacsà, olives</p> <p>ESPAGUETIS ECOLÒGICS amb tomaca i carabasseta</p> <p>Filet de lluç a la biscaïna (al forn amb salsa d'hortalisses)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Minestra de verdures i llom rostit. Fruita</p>	<p>14 Lletuga, tomaca, safanòria, tonyina</p> <p>Arròs DO Valencia amb fesols i naps</p> <p>Truita de pernil dolç</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Amanida completa i peix blanc al papillot. Fruita</p>	<p>15 Lletuga, tomaca, llombarda, dacsà amb vinagreta de maduixa</p> <p>Guisat de creïlles amb titot</p> <p>Mossets de rosada</p> <p>logurt artesà del Maestrat</p> <p>SOPAR: Coliflor gratinada i vedella a la planxa. Fruita</p>	<p>16 Lletuga, tomaca, safanòria, ou</p> <p>Sopa de picada amb FIDEOS ECOLÒGICS (de carn amb gallina, os de pernil, cigrons i ou)</p> <p>Cuixa de pollastre rostit amb safanòria</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Bullit valencià i sípia en salsa verda. Fruita</p>
<p>19 Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda</p> <p>Crema de safanòria amb formatge</p> <p>Mandonguilles a la santanderina amb pèsols (carn de porc al forn amb salsa d'hortalisses)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Bledes ofegades i calamars en salsa. Fruita</p>	<p>20 Lletuga, full de roure, tomaca, olives, daus de formatge</p> <p>MACARRONS ECOLÒGICS amb tomaca i xampinyó</p> <p>Delícies de calamar</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Amanida variada i truita de verdures. Fruita</p>	<p>21 Lletuga, tomaca, llombarda, safanòria</p> <p>CIGRONS ECOLÒGICS a la jardineria (amb hortalisses)</p> <p>Pizza Irco (amb pernil dolç, tomaca i formatge)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Sèmola i peix blau al forn. Fruita</p>	<p>22 Lletuga, tomaca, safanòria, maiz</p> <p>Paella valenciana (amb arròs DO Valencia) (amb pollastre)</p> <p>Assortiment de carn freda especial de Nadal (Mortadel·la alsaciana, salsitxo de titot i formatge manxec)</p> <p>Nesquick Duo</p> <p>SOPAR: Pèsols saltejats i peix blanc a la llima. Fruita</p>	

Sabies que el 5 de desembre és el **DIA MUNDIAL DEL SÒL** segons les Nacions Unides? És un dia molt important perquè ens recorda que no sols gràcies al sòl tenim un lloc per on caminar, sinó a més, que gràcies a ell: els nostres ALIMENTS PODEN CRÉIXER!
Ajuda a cuidar el medi ambient!
RECORDA: D'ell depèn que puguem portar una alimentació sana i equilibrada.



FRUITA DE TEMPORADA: Poma, plàtan, mandarina, taronja, pera i CAQUI PERSIMON.



		ALERGIAS/INTOLERANCIAS ALIMENTARIAS MÁS COMUNES EN LA POBLACIÓN ⁽¹⁾ :								
DÍA	PLATOS	CELIACO	AL.FRUTOS SECOS/CACAHUETE	AL.SOJA	AL.LECHE Y DERIVADOS (INCLUYE LACTOSA)	AL.HUEVO	AL. LEGUMBRES (INCLUYE SOJA)	AL.MARISCO-MOLUSCOS	AL.PESCADO	
1	1er p	Fideos "sin gluten" a la cazuela con magro								
	2º p	Filete de bacalao a la marinera (al horno con salsa de pescado y marisco)							Filete de bacalao al limón	Pechuga de pollo al limón
2	1er p	Arroz con tomate y huevo					Arroz con tomate	Arroz con tomate y huevo		
	2º p	Longanizas lionesa (carne de cerdo al horno con salsa de cerdo)	Lomo al horno con cebolla							
5	1er p	Crema de patata y puerro (sin queso)								
	2º p	Pechuga de pollo rebozada casera (con harina de maíz)								
6	1er p	Festivo								
	2º p									
7	1er p	Macarrones "sin gluten" italiana (con tomate, sin queso)								
	2º p	Lomo a la jardinera con JUDÍAS VERDES ECOLÓGICAS (al horno con salsa de hortalizas)					Lomo a la jardinera con guarnición de verduras (al horno con salsa de hortalizas)	Lomo a la jardinera con JUDÍAS VERDES ECOLÓGICAS (al horno con salsa de hortalizas)		
8	1er p	Festivo								
	2º p									
9	1er p	Arroz con verduras								
	2º p	Filete de bacalao rebozado casero (con harina de maíz)							Jamón serrano y queso	
12	1er p	Lentejas con verduras					Crema de patata	Lentejas con verduras		
	2º p	Hamburguesa mixta (ternera y cerdo) con pisto (al horno con tomate y hortalizas)	Lomo con pisto (al horno con tomate y hortalizas)							

(1) Se incluye en este grupo el apio, mostaza, sésamo, anhídrido sulfuroso y sulfitos, altramuces y sus derivados.

NOTA 1: Los menús especiales para alergias e intolerancias siguen la misma composición de menú escolar (entrante, 1er plato, 2º plato, postre, pan y agua), adaptándolo a su indicación correspondiente: se diseñan de forma específica y reciben un tratamiento aislado en cocina, de forma que la compra, abastecimiento, almacenamiento y cocinado de estos menús se realiza según un procedimiento especial para asegurar la idoneidad en el servicio.

NOTA 2: Las comidas servidas para escolares, pueden incluir alimento/s que causan alergia y/o intolerancia alimentaria que son menos comunes en la población (por ejemplo: alergia a una hortaliza como el tomate, champiñón, haba, a frutas como uva, fresa, kiwi, a pescados como atún, u otros alimentos como especias, chocolate, etc.) Pueden presentarse tantas como alimentos existen. La planificación de estas comidas la realiza la cocinera eliminando ó sustituyendo (cuando sea necesario) el ingrediente alérgeno indicado, por otro alimento nutricionalmente equivalente.

NOTA 3: Los derivados cárnicos (hamburguesa, longaniza, albóndiga) y la base de pizza "sin gluten" son productos exclusivamente APTOS para los comensales CELÍACOS. En el caso de celíacos con combinación del resto de alergias comunes (por ejemplo: celíaco e intolerante a la lactosa, celíaco y alérgico al huevo,...) los derivados cárnicos serán sustituidos por el cárnico indicado para la alergia combinada y en el caso de la pizza por fiambre libre de alérgenos.



		ALERGIAS/INTOLERANCIAS ALIMENTARIAS MÁS COMUNES EN LA POBLACIÓN ⁽¹⁾ :								
DÍA	PLATOS	CELIACO	AL.FRUTOS SECOS/CACAHUETE	AL.SOJA	AL.LECHE Y DERIVADOS (INCLUYE LACTOSA)	AL.HUEVO	AL. LEGUMBRES (INCLUYE SOJA)	AL.MARISCO-MOLUSCOS	AL.PESCADO	
13	1er p	Espaguetis "sin gluten" con tomate y CALABACÍN ECOLÓGICO								
	2º p	Filete de merluza a la vizcaína (al horno con salsa de hortalizas)							<i>Pechuga de pollo a la plancha</i>	
14	1er p	Arroz con setas								
	2º p	Tortilla de jamón serrano			<i>Magro con ajetes</i>		Tortilla de jamón serrano			
15	1er p	Guisado de patatas con pavo								
	2º p	Filete de bacalao rebozado casero (con harina de maíz)							<i>Jamón serrano y queso</i>	
16	1er p	Sopa de ave con fideos "sin gluten"								
	2º p	Muslo de pollo rustido con ZANAHORIA ECOLÓGICA								
19	1er p	Crema de zanahoria (sin queso)								
	2º p	Albóndigas a la santanderina con guisantes (carne de cerdo al horno con salsa de hortalizas)	<i>Salteado de magro a la santanderina con guisantes (al horno con salsa de hortalizas)</i>				<i>Salteado de magro a la santanderina con guarnición de verduras (al horno con salsa de hortalizas)</i>		<i>Salteado de magro a la santanderina con guisantes (al horno con salsa de hortalizas)</i>	
20	1er p	Macarrones "sin gluten" con tomate y champiñón								
	2º p	Filete de merluza rebozada casera (con harina de maíz)							<i>Pechuga de pollo en su jugo</i>	
21	1er p	Garbanzos a la jardinera (con hortalizas)					<i>Guisado de patata con verduras</i>		Garbanzos a la jardinera (con hortalizas)	
	2º p	Pizza de atún "sin gluten" (con tomate, sin queso)	<i>Pizza vegetal (con tomate, sin queso)</i>							
22	1er p	Arroz con pollo								
	2º p	Jamón serrano y queso			<i>Jamón serrano</i>		Jamón serrano y queso			

(1) Se incluye en este grupo el apio, mostaza, sésamo, anhídrido sulfuroso y sulfitos, altramuces y sus derivados.

NOTA 1: Los menús especiales para alergias e intolerancias siguen la misma **composición** de menú escolar (entrante, 1er plato, 2º plato, postre, pan y agua), adaptándolo a su indicación correspondiente: se diseñan de forma específica y reciben un tratamiento aislado en cocina, de forma que la compra, abastecimiento, almacenamiento y cocinado de estos menús se realiza según un procedimiento especial para asegurar la idoneidad en el servicio.

NOTA 2: Las comidas servidas para escolares, pueden incluir alimento/s que causan alergia y/o intolerancia alimentaria que son **menos comunes** en la población (por ejemplo: alergia a una hortaliza como el tomate, champiñón, haba, a frutas como uva, fresa, kiwi, a pescados como atún, u otros alimentos como especias, chocolate, etc.) Pueden presentarse tantas como alimentos existen. La planificación de estas comidas la realiza la cocinera eliminando ó sustituyendo (cuando sea necesario) el ingrediente alérgeno indicado, por otro alimento nutricionalmente equivalente.

NOTA 3: Los **derivados cárnicos** (hamburguesa, longaniza, albóndiga) y la **base de pizza "sin gluten"** son productos exclusivamente **APTOS** para los comensales **CELIÁCOS**. En el caso de celíacos con combinación del resto de alergias comunes (por ejemplo: celíaco e intolerante a la lactosa, celíaco y alérgico al huevo,...) los derivados cárnicos serán sustituidos por el cárnico indicado para la alergia combinada y en el caso de la pizza por fiambre libre de alérgenos.